

식단표

2026년 04월

다사재가노인복지센터

구분				수(04.01)	목(04.02)	금(04.03)	토(04.04)
점심식단				혼합잡곡밥 떡만두국 돈육팽이불고기 오미산적구이 시금치나물 배추김치	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 유린기 아몬드멸칭볶음 도라지무침 배추김치	혼합잡곡밥 조갯살미역국 고등어무조림 표고버섯볶음 세발나물 배추김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 오리주물럭 민물새우무조림 숙주나물 배추김치
저녁식단				혼합잡곡밥 꽃게된장국 떡갈비피망조림 도토리묵/양념장 브로콜리숙회 배추김치	혼합잡곡밥 건새우아욱국 야채계란말이 베이컨감자볶음 꼬시래기초무침 배추김치	혼합잡곡밥 알탕 간장제육볶음 양배추찜/쌈장 청경채사과무침 배추김치	혼합잡곡밥 연두부계란국 쇠고기메란조림 단호박팔찜 오이지무침 배추김치
오전간식				토마토주스	두유	레몬차	식혜
오후간식				한과,보리차	과일	치즈케익	오예스, 요구르트
구분	일(04.05)	월(04.06)	화(04.07)	수(04.08)	목(04.09)	금(04.10)	토(04.11)
점심식단	혼합잡곡밥 호박고추장찌개 코다리무조림 야채계란찜 비타민나물 배추김치	혼합잡곡밥 등뼈감자탕 한식잡채 메밀전병 봄동겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 북어계란국 짜장소스 생선까스/타르타르s 골뱅이야채무침 배추김치	혼합잡곡밥 버섯들깨탕 등갈비김치찜 실곤약야채무침 우영조림 배추김치	혼합잡곡밥 (온)도토리묵채국 안동찜닭 타코샐러드 깻잎나물 배추김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 제육볶음 멸치고추조림 무장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 삼치무조림 탕평채 오이깍둑무침 배추김치
저녁식단	혼합잡곡밥 오징어무국 돈육느타리볶음 연두부/양념장 병아리콩조림 배추김치	혼합잡곡밥 우렁된장찌개 삼겹파리조림 스위트맛샐러드 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 사골우거지탕 명란떡갈비구이 오이우묵채무침 콩자반 배추김치	혼합잡곡밥 해물탕 섭산적구이 백묵이버섯냉채 시래기나물 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루배추국 돈민찌두부조림 토마토달걀볶음 가지나물 배추김치	혼합잡곡밥 쇠고기무국 참치김치볶음/온두부 햄감자채볶음 숙주미나리무침 배추김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 야채계란말이 고사리나물 궁채절임 배추김치
오전간식	복숭아주스	요플레	자몽차	메밀차	메밀차	대추차	수정과
오후간식	롤케익	과일	단팥빵	단호박찜	단호박찜	미니도넛	카스타드, 요구르트

구분	일(04.12)	월(04.13)	화(04.14)	수(04.15)	목(04.16)	금(04.17)	토(04.18)
점심식단	혼합잡곡밥 호박고추장찌개 돈육김치두루치기 두부계란부침 파리고추찜 배추김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 눈꽃치즈닭갈비 오이참깨파스타 브로컬리숙회 배추김치	쇠고기콩나물밥 열무된장국 가지튀김/칠리소스 감귤샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 쇠고기우거지탕 가자미무조림 떡볶이 오이겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 두부김치국 불고기낙지볶음 해파리냉채 호박새우젓볶음 배추김치	혼합잡곡밥 쇠고기감자국 연어까스/타르타르s 계란장조림 근대나물 배추김치	혼합잡곡밥 들깨무채국 갈치조림 부추전 오이지무침 배추김치
저녁식단	혼합잡곡밥 바지락무국 파인함박스테이크 애호바새우살볶음 시래기된장조림 배추김치	혼합잡곡밥 파송송사골국 부대볶음 감자샐러드 섬초무침 배추김치	혼합잡곡밥 순두부찌개 쇠고기청경채볶음 고구마조림 미나리나물 배추김치	혼합잡곡밥 복엇국 너비아니육전 비빔국수 들깨무나물 배추김치	혼합잡곡밥 맑은미역국 순대콩나물찜 갈비만두/양념장 참나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 오리불고기 연근조림 무미역초무침 배추김치	혼합잡곡밥 호박새우젓국 쇠고기그린빈볶음 볼어묵조림 청경채나물 배추김치
오전간식	당근쥬스	생강차	요플레	비피더스	아침햇살	유자차	식혜
오후간식	한과,보리차	과일	찐고구마,두유	휘낭시에	과일	크림빵	후레쉬베리, 요구르트
구분	일(04.19)	월(04.20)	화(04.21)	수(04.22)	목(04.23)	금(04.24)	토(04.25)
점심식단	혼합잡곡밥 근대된장국 쭈삼볶음/무쌈 샐러드파스타 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 순대국 김치메밀전병 오이고추된장무침 얼갈이겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 두부버섯미소국 카레라이스 탕수육/소스 리코타치즈샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 갈비찜 해물잡채 브로컬리숙회 배추김치	혼합잡곡밥 알탕 베이컨볶음우동 파리곤약메알조림 더덕배초무침 배추김치	혼합잡곡밥 부대찌개 고등어조림 단호박샐러드 시금치무치 배추김치	혼합잡곡밥 쇠고기배추국 치킨까스/어니언s 어묵피망볶음 유채나물무침 배추김치
저녁식단	혼합잡곡밥 꽃게탕 동파육식장조림 스위트콘샐러드 미역줄기볶음 배추김치	혼합잡곡밥 들깨감자국 방어무조림 올방개묵무침 돌나물/초장 배추김치	혼합잡곡밥 동태탕 돈육춘장볶음 오이들깨볶음 건파래무침 배추김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 꼬마돈까스/소스 후랑크브로컬리볶음 툇두부무침 배추김치	혼합잡곡밥 쇠고기무국 해물완자피망조림 감자채볶음 쫄상추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 두부새우젓국 돈채그린빈볶음 깻잎나물 푸실리샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 물만두국 칠리새우조림 백묵이버섯냉채 공심채나물 배추김치
오전간식	두유	생강차	요플레	비피더스	매실쥬스	수정과	두유
오후간식	팔도라야끼	과일	치즈케익	백설기	과일	바나나빵	오예스, 요구르트

구분	일(04.26)	월(04.27)	화(04.28)	수(04.29)	목(04.30)		
점심식단	혼합잡곡밥 김치콩나물국 단호박갈비찜 도토리묵/양념장 건새우마늘쫄볶음 배추김치	혼합잡곡밥 종합어묵국 닭볶음탕 청포도발사믹샐러드 고사리나물 배추김치	혼합잡곡밥 잔치국수 고기/김치만두찜 골뱅이무침 배추김치 쥬스	혼합잡곡밥 감자수제비국 갈치무조림 부들어묵파리조림 오이지무침 배추김치	혼합잡곡밥 우렁된장찌개 제육볶음 모듬쌈/쌈장 야채계란찜 배추김치		
저녁식단	혼합잡곡밥 봄동된장국 조기구이 닭가슴살겨자냉채 무말랭이무침 배추김치	혼합잡곡밥 황태무채국 돈사태김치찜 우엉조림 고들빼기무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 오징어파리조림 야채고로케/케찹 취나물볶음 배추김치	혼합잡곡밥 청국장 닭안심무조림 연근참깨무침 갯절임장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 버섯들깨탕 두부양념조림 옛날소시지전 근대나물무침 배추김치		
오전간식	포도쥬스	유자차	요플레	둥굴레차	두유		
오후간식	룰케익	과일	안흥찐빵	팬케이크	꿀호떡		

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : 김치 : 국내산, 목전지/ 삼겹살 : 국내산, 고등어 : 국내산, 코다리/동태: 러시아산 ,가자미: 국내산
닭고기 : 국내산, 돼지고기/돈 등뼈 : 국내산, 소고기 : 호주산, 오징어: 국내산

※ * 점심 : 이유경 선생님 / 저녁 : 이유경 선생님
한국노인장기요양협회(리온누리) 식단표 / 영양사 : 박윤진 선생님
*위 식단은 식자재 사정에 따라 변동될 수 있습니다.